

## „Fokussprint“

### Übung zum Generieren und Ordnen von Ideen

Der Fokussprint eignet sich besonders für das Generieren und Ordnen von Ideen bei der Themeneingrenzung. Auch beim Schreiben der Rohfassung kann diese Übung dabei helfen, die „Angst vorm leeren Blatt“ zu überwinden.

*Dauer:* ca. 5 Minuten

1. **Get ready:** Begeben Sie sich in Startposition mit Ihrem bevorzugten Schreibritual und stellen Sie Ihre Stoppuhr auf vier Minuten.
2. **Fokus:** Schreiben Sie eine Überschrift zu dem Thema, zu dem Sie Ideen sammeln möchten. Diese Überschrift kann auch eine Frage sein, auf die Sie Antworten suchen oder ein Satzanfang, den Sie weiterschreiben wollen.
3. **Freewriting:** Schreiben Sie zu dieser Überschrift alles auf, was Ihnen einfällt. Zensurieren Sie Ihre innere Stimme nicht und schreiben Sie so schnell wie möglich, ohne innezuhalten, ohne etwas noch einmal zu lesen oder zu korrigieren. Es gilt: Niemand außer Ihnen selbst wird Ihren Fokussprint jemals lesen.
4. **Fokus wieder finden:** Während des Schreibens registrieren Sie, ob Sie vom Thema Ihrer Überschrift abschweifen. Sollte dies der Fall sein, so kehren Sie umgehend wieder zu Ihrem Fokus zurück, indem Sie zum Beispiel die Überschrift neu aufschreiben. Leere im Kopf füllen Sie, indem sie das zuletzt gedachte Wort oder auch „Was noch?“ aufschreiben.
5. **Pause:** Wenn Sie fertig sind, pausieren Sie kurz.
6. **Selektieren:** Lesen Sie Ihren Fokussprint durch und markieren Sie Wichtiges.